

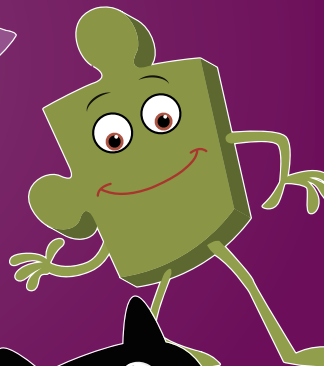
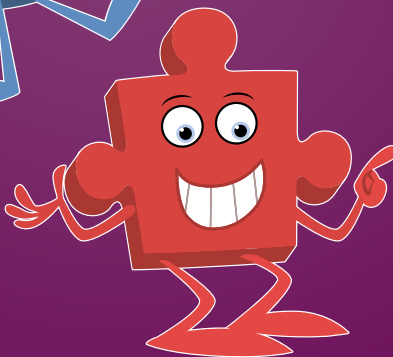
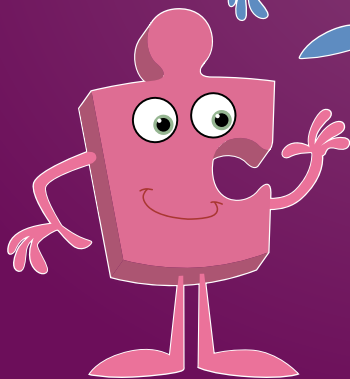
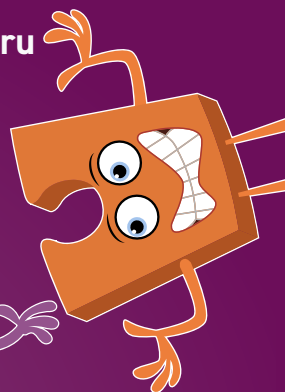
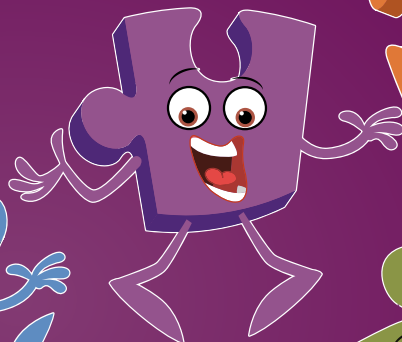
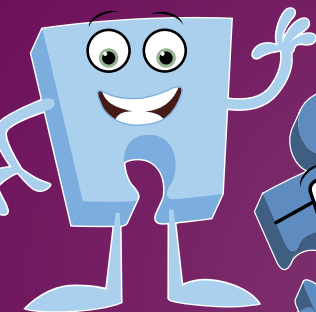
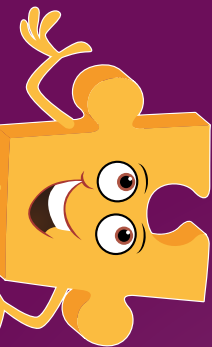
# Jigsaw!™

Wales 

Yr agwedd ystyriol at lechyd a Lles

Beth yw Jigsaw, y dull ystyriol o  
ymdrin ag lechyd a Lles (3-11)?

Canllaw i rieni a gofalwyr yng Nghymru



[www.jigsawpshe.com](http://www.jigsawpshe.com)

## Newidiadau Allweddol yng Nghymru

Bydd y Cwricwlwm i Gymru newydd yn dechrau cael ei gyflwyno mewn ysgolion o fis Medi 2022. Mae ganddo rôl allweddol i'w chwarae wrth helpu plant a phobl ifanc i lywio'r byd yn ddiogel. Mae'r diwygiadau addysg yng Nghymru yn anelu at helpu plant i ddatblygu fel unigolion iach, hyderus, yn barod ar gyfer y bennod nesaf yn eu bywydau ar ôl ysgol.

Mae gan rieni ran ganolog i'w chwarae wrth gefnogi eu plant. Mae rôl hollbwysig i ysgolion hefyd - yn enwedig mewn byd lle mae cymaint o wybodaeth anghywir a charmarweiniol a deunyddiau niweidiol yn gyhoeddus ar-lein. Mae ACRh yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o ddiogelu ac amddiffyn holl ddysgwyr Cymru.

Bydd Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh) yn elfen orfodol o'r Cwricwlwm i Gymru - fel bod gan bob plentyn hawl i gael mynediad i'r cwricwlwm llawn.

Mae cynllun gwaith Jigsaw yn cefnogi ysgolion i gyflawni'r pedwar diben, sef annog dysgwyr i fod yn:

1. uchelgeisiol, galluog, sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu hoes

2. gyfranwyr mentrus, creadigol, yn barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith

3. ddinasyddion egwyddorol, gwybodus o Gymru a'r byd

4. unigolion iach, hyderus, sy'n barod i fyw bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas

## Estyn

Mae Estyn yn arolygu ansawdd a safonau darparwyr addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Mae Estyn yn rhoi cyngor i Lywodraeth Cymru ar ansawdd a safonau mewn sefydliadau addysg ac hyfforddiant yng Nghymru ac yn rhoi cyhoeddusrwyddi i arfer dda yn seiliedig ar dystiolaeth arolygu.

### Cenhadaeth a Gweledigaeth

- Cenhadaeth Estyn yw cefnogi darparwyr addysg a hyfforddiant i ddatblygu diwylliant hunanwella a dysgu trwy ein cyngor, ein harolygiad a'n cyfleoedd i feithrin gallu.
- Gweledigaeth Estyn yw gwella ansawdd addysg a hyfforddiant, a deilliannau ar gyfer holl ddysgwyr Cymru.

Bydd Estyn yn arolygu ysgolion yng Nghymru o dan y meysydd canlynol:

A1. Dysgu

A2. Lles ac agweddau at ddysgu

A3. Profiadau addysgu a dysgu

A4. Gofal, cymorth ac arweiniad

A5. Arweinyddiaeth a rheolaeth

Fel rhiant, mae'n hyfryd cael cipolwg ar yr hyn y mae plant eisiau ei wneud. Mae'r trefniant gyda Jigsaw yn wych.

## Beth sydd angen i ysgolion ei addysgu?

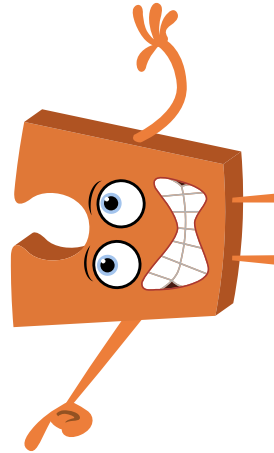
Mae Cwricwlwm i Gymru yn datgan:

*" Mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn darparu strwythur cyfannol ar gyfer deall iechyd a lles. Mae'n ymwneud â datblygu gallu dysgwyr i lywio cyfleoedd a heriau bywyd."*

### Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

- Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.
- Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
- Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.
- Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.
- Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.

Mae'r Rhaglen Jigsaw yn cefnogi'r holl ofynion hyn ac mae lles plant yn ganolog iddi.



## Beth yw Jigsaw, y dull ystyriol at lechyd a Lles, a sut mae'n gweithio?

Mae Jigsaw yn rhaglen ysgol gyfan ac mae'n ymgorffori athroniaeth gadarnhaol a gweithgareddau addysgu a dysgu creadigol i feithrin datblygiad plant a phobl ifanc fel bodau dynol trugarog a chyflawn yn ogystal â meithrin eu gallu i ddysgu. Mae Jigsaw yn rhaglen ABCh gynhwysfawr a hollol wreiddiol (cynlluniau gwersi ac adnoddau addysgu) ar gyfer yr ysgol uwchradd gyfan o 3-11 oed. Wedi'i hysgrifennu gan athrawon ac wedi'i seilio ar seicoleg sain, mae'r Rhaglen Jigsaw hefyd yn darparu Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb. Sicrhau ei fod yn bodloni'r gofynion a nodir yn y Cod ACRh. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i bob dysgwr dderbyn yr addysg hon. Bydd cylchoedd bywyd ac atgenneddu yn cael eu haddysgu mewn modd sensitif, yn unol âg ystyriaethau ar sail oedran ym mhob ysgol yng Nghymru.

### Mae gan Jigsaw ddau brif nod ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc:

- Meithrin eu gallu i ddysgu
- Eu paratoi at fywyd tu hwnt i'r ysgol

Mae Jigsaw yn cyfuno dysgu a deilliannau dysgu ABCh, Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb, llythrennedd emosiynol, ymwybyddiaeth ofalgar, sgiliau cymdeithasol a datblygiad ysbrydol. Fe'i cynlluniwyd fel dull ysgol gyfan, gyda phob grwp blwyddyn yn gweithio ar yr un thema (uned) ar yr un pryd.

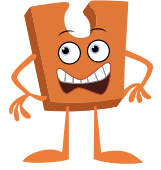
Mae chwe uned (unedau gwaith hanner tymor) ac addysgir un wers yr wythnos i bob grwp blwyddyn. Mae'r holl wersi'n cael eu cyflwyno mewn ffordd sy'n briodol i'w hoedran a'u cyfnodau fel eu bod yn bodloni anghenion plant a phobl ifanc.

Mae'n wych i blant gael y profiad hwn, meddwl yn uchelgeisiol, a chael dyheadau.

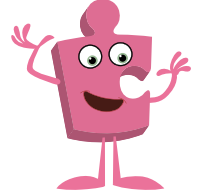
## Beth fydd Jigsaw yn dysgu fy mhlentyn?

Mae'r trosolwg isod yn crynhoi'r cynnwys ym mhob un o unedau gwaith Jigsaw (unedau):

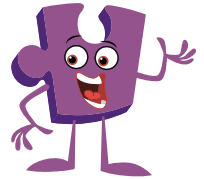
**Mae Fi Yn Fy Myd** yn ymdrin ag ystod eang o bynciau, gan gynnwys ymdeimlad o berthyn, croesawu eraill a bod yn rhan o gymuned ysgol, cymuned ehangach, a chymuned fyd-eang; mae hefyd yn edrych ar hawliau a chyfrifoldebau plant, gweithio a chymdeithasu ag eraill, a llais y disgybl.



**Mae Dathlu Gwahaniaethau** yn canolbwyntio ar debygrwydd a gwahaniaethau ac yn addysgu am amrywiaeth, megis anabledd, hiliaeth, pŵer, cyfeillgarwch a gwrthdaro; mae plant yn dysgu derbyn hawl pawb i 'wahaniaeth', ac mae'r rhan fwyaf o grwpiau blwyddyn yn archwilio'r cysyniad o 'normalrwydd'. Mae gwrth-fwllo, gan gynnwys bwllo seiber a homoffobig, yn agwedd bwysig ar yr uned hon.



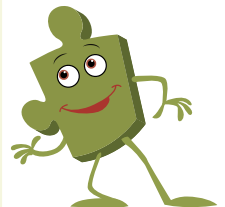
**Nod Breuddwydion a Dyheadau** yw helpu plant i feddwl am eu gobeithion a'u breuddwydion, eu nodau ar gyfer llwyddiant, beth yw eu cryfderau personol, a sut i oresgyn heriau, gan ddefnyddio sgiliau a thasgau gwaith tîm. Mae ffocws hefyd ar sgiliau menter a chodi arian. Mae plant yn dysgu am brofi a rheoli teimladau o falchder, uchelgais, siom, llwyddiant; ac maent yn cael rhannu eu dyheadau, breuddwydion a nodau mewn gwahanol ddiwylliannau/gwledydd, a'u breuddwydion am eu cymuned a'r byd.



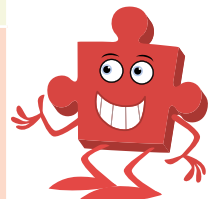
**Mae Byw'n** lach yn cwmpasu dau brif faes iechyd: iechyd emosiynol/meddwl (ymlacio, bod yn ddiogel, cyfeillgarwch, sgiliau iechyd meddwl, delwedd y corff, perthnasoedd â bwyd, rheoli straen) ac iechyd corfforol (bwyta diet cytbwys, gweithgaredd corfforol, gorffwys ac ymlacio, cadw'n lân, cyffuriau ac alcohol, bod yn ddiogel, cymorth cyntaf).



**Mae Perthnasoedd** yn dechrau addysgu plant am feithrin perthynas barchus â'r hunan ac mae'n ymdrin â phynciau gan gynnwys teuluoedd, cyfeillgarwch, anifeiliaid anwes, a chariad a cholled. Mae rhan hanfodol o'r uned hon yn ymwneud â diogelu a chadw plant yn ddiogel; mae hyn yn cysylltu â diogelwch ar-tein a rhwydweithio cymdeithasol. Mae plant yn dysgu sut i ddelio â gwrthdaro, adeiladu sgiliau pendantrwydd, a nodi eu cryfderau a'u strategaethau eu hunain ar gyfer adeiladu hunan-barch a gwydnwch. Maent yn archwilio rolau a chyfrifoldebau mewn teuluoedd a grwpiau cyfeillgarwch, ac yn ystyried stereoteipiau.



**Mae Newidiadau** yn delio â newid o sawl math, o dyfu o'r ifanc i'r hen, bod yn ardddegwr, datblygu pendantrwydd, y glasgoed, hunan-barch a diogelu. Mae pob grwp blwyddyn yn meddwl am edrych ymlaen, symud grwpiau blwyddyn neu'r broses bontio a sut i ymdopi'n gadarnhaol â newidiadau o'r fath. Bydd cylchoedd bywyd ac atgenhedlu dynol yn cael eu haddysgu mewn modd sensitif.



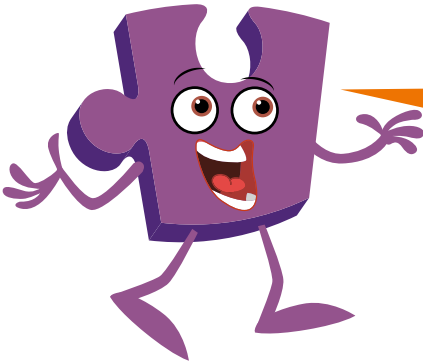
## Beth arall sy'n cael ei gynnwys?

Mae nifer o agweddau ychwanegol ar y Rhaglen Jigsaw i gyfoethogi'r profiad dysgu, gan gynnwys y Ffrindiau Jigsaw (teganau meddal siâp jig-so a ddefnyddir fel cymhorthion addysgu), y Glychsain, a Jigsaw Jerrie'r gath (a ddefnyddir i helpu ac annog ymarfer ymdawelu ac ymwybyddiaeth ofalgar).

Mae pob gwers Jigsaw yn cynnwys ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar. Ymwybyddiaeth ofalgar yw gallu arsylwi ar eich meddyliau a'ch teimladau eich hun wrth iddynt ddigwydd, yn y foment bresennol, heb feirniadu na phryderu. Mae Jigsaw yn dysgu plant i ddeall eu meddyliau a'u teimladau trwy'r ymarferion Ymdawelu (gan ddefnyddio'r glychsain) a Sesiynau Saib (gan ddefnyddio Jigsaw Jerrie). Mae hyn yn helpu i ddatblygu eu hymwybyddiaeth, a'u gallu i fod yn fodau dynol ystyriol. Mae dysgu felly'n cael ei wella wrth i emosiynau ac ymddygiad reoli eu hunain.

Mae pob uned yn dechrau gyda gwasanaeth rhagarweiniol, gan greu ffocws ysgol gyfan i oedolion a phlant fel ei gilydd. Mae yna hefyd Ddathliad Wythnosol sy'n amlygu thema o wers yr wythnos honno ar draws yr ysgol, gan annog plant i fyw'r dysgu hwnnw, yn eu hymddygiad a'u hagwedd.

Mae Jigsaw yn cefnogi ein hethos a'n gwerthoedd a phopeth yr ydym yn ceisio ei ddysgu i'r plant a'r bobl ifanc.



Mae'n hwyl achos rydyn ni'n dysgu am bethau gwahanol bob tro.

Mae plant wrth eu bodd â'r canu! Mae pawb wedi croesawi'r rhaglen.



## Sut gallaf gael rhagor o wybodaeth am Jigsaw?

Y peth gorau i'w wneud yw siarad ag athro eich plentyn am sut mae Jigsaw yn cael ei ddysgu yn yr ysgol. Fel arall, gallwch siarad â phrifathro'r ysgol, neu'r athro sy'n gyfrifol am arwain ABCh neu lechyd a Lles ar draws yr ysgol. Mae croeso hefyd i rieni a gofalgwyr ymweld â gwefan Jigsaw: [www.jigsawpshe.com/wales-health-wellbeing-primary](http://www.jigsawpshe.com/wales-health-wellbeing-primary)



Ers i'r ysgol ddechrau defnyddio Jigsaw, mae'r plant yn fwy cefnogol i'w gilydd. Maent yn gofalu am ei gilydd ac yn fwy gofalgwr.

Mae Jigsaw wedi ein gwneud ni'n fwy gweladwy, doedden ni'n arfer bod eisiau siarad am bethau, roedden ni ychydig yn ofnus i siarad, ond nawr rydyn ni wedi dysgu amdano rydyn ni'n gwybod mwy ac mae'n iawn siarad amdano gyda'n dosbarth.

